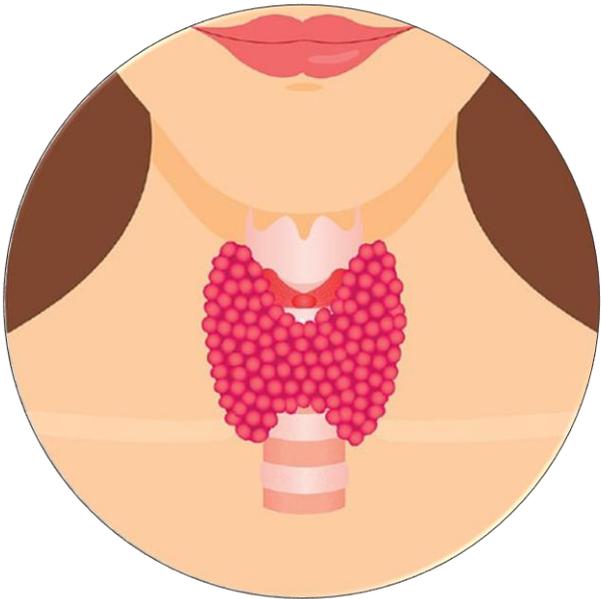




Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Централизованная библиотечная система г. Таганрога  
Центральная городская библиотека имени А.П. Чехова

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



# ЩИТОВИДКА – КОРОЛЕВА МЕТАБОЛИЗМА

25 МАЯ  
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ВИРТУАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА

Таганрог, 2024

**25 мая отмечается ежегодно Всемирный день щитовидной железы.** Он был учрежден в 2008 году по инициативе Европейской тиреоидологической ассоциации (European Thyroid Association, ETA), занимающейся изучением вопросов, связанных со щитовидной железой и ее заболеваниями.

Идея получила широкую поддержку в профессиональном сообществе и распространилась во многих государствах. В этот день в разных странах мира проводятся мероприятия, цель которых - повысить уровень информированности населения о заболеваниях щитовидной железы (ЩЖ), методах их лечения и профилактики. Лучших врачей награждают почетными грамотами, дипломами за успехи в лечении заболеваний щитовидной железы. Устраиваются просветительские лекции, конференции, семинары. Участники выступают с докладами об актуальных проблемах эндокринных заболеваний. Благотворительные фонды собирают средства на помощь страждущим. Эксперты дают советы по сохранению здоровья. Документальные ленты рассказывают об открытиях ученых.

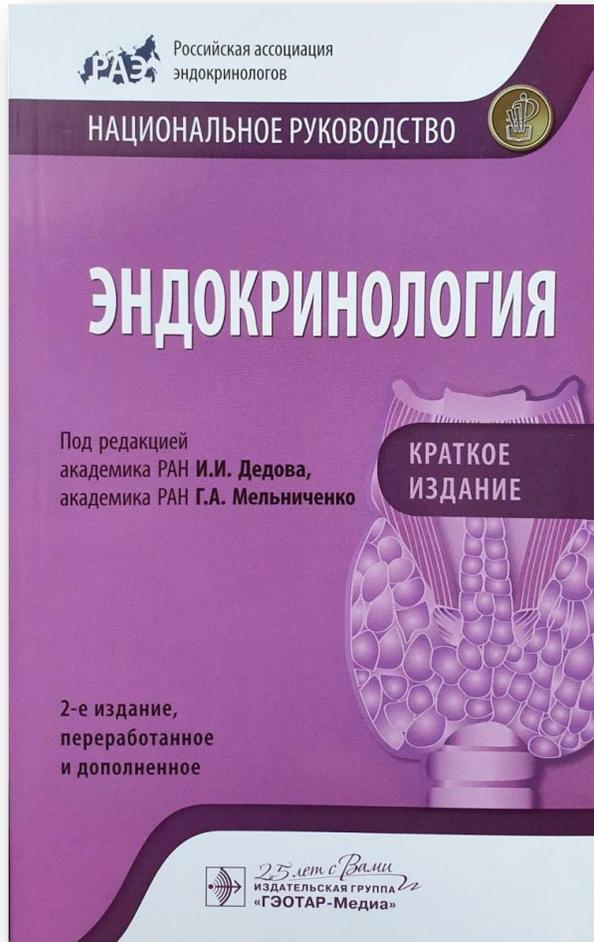
Грекова, Т. Трагикомедия вокруг щитовидной железы, или растерянные гормоны. Похождения несчастной Людмилы Гипотиреозновой / Т. Грекова, Н. Мещерякова. – Москва : Центрполиграф, 2013. – 220 с. – ISBN 978-5-227-04029-9. – Текст : непосредственный.



Безграмотность в вопросах здоровья и, в частности, щитовидной железы – ужасный прокол. Его и призвана устранить данная правдивая книга. В ней авторы перемывают косточки врачам и пациентам, не ведающим о все определяющей роли щитовидной железы. Причем делают это весело и умно, касаясь многих аспектов здоровья. И становится ясно, что неведающие – не скопище профнепригодных монстров. Просто многие болезни, в том числе щитовидной железы, часто носят маски, и покруче, чем на карнавале.

Эта ироничная книга подспудно запрограммирует желающих на деловитое и оптимистичное отношение к собственному бренному телу, к разным его болезням. Она мотивирует адекватно относиться к нашему главному богатству – здоровью. Тем самым книга может оказаться самой важной из всего, что вам когда-либо доведется прочитать. Она предназначена для врачей-эндокринологов и медработников других профилей и конечно же для самого широкого круга любопытных читателей, равнодушных к своему здоровью.

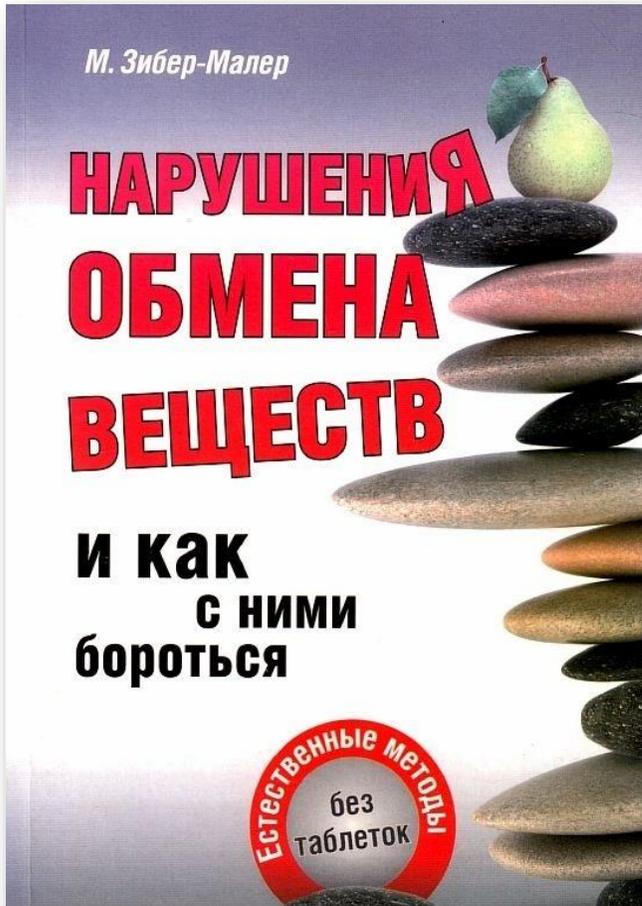
## ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



В краткой версии национального руководства "Эндокринология" приведены современные рекомендации по профилактике, диагностике, лечению эндокринных заболеваний и реабилитации эндокринологических больных. Особое внимание уделено ведению больных с наиболее распространенными заболеваниями эндокринной системы, такими как сахарный диабет, ожирение, остеопороз, болезни щитовидной железы. Рекомендации по диагностике, лечению и профилактике эндокринных заболеваний подготовлены ведущими специалистами и отражают объединенную, согласованную позицию отечественной научной школы. В настоящем, втором издании краткой версии национального руководства "Эндокринология" пересмотрены и обновлены все главы с учетом последних международных и отечественных рекомендаций, а также введены новые актуальные. Руководство предназначено эндокринологам, терапевтам, врачам общей практики, а также студентам старших курсов медицинских вузов, интернам, ординаторам, аспирантам.

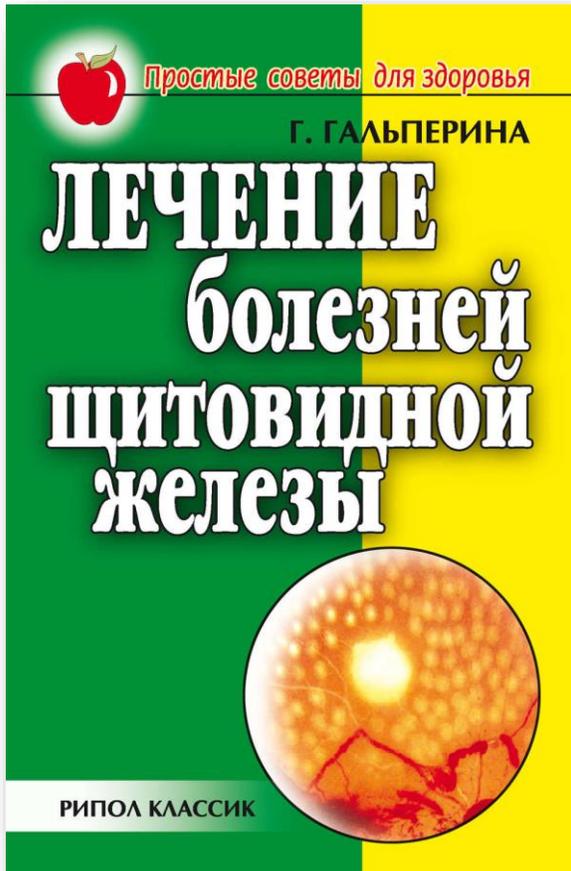
Эндокринология : национальное руководство краткое издание / под редакцией И. И. Копылова, Г. А. Мельниченко. – Москва : ГЭОТАР - Медиа, 2018. – 832 с. – ISBN 978-5-9704-4496-2. – Текст : непосредственный.

Зибер - Малер, М. Нарушения обмена веществ и как с ними бороться. Естественные методы, без таблеток / М. Зибер - Малер. – Санкт - Петербург : Питер, 2013. – 208 с. – ISBN 978-5-496-0069-7. – Текст : непосредственный.



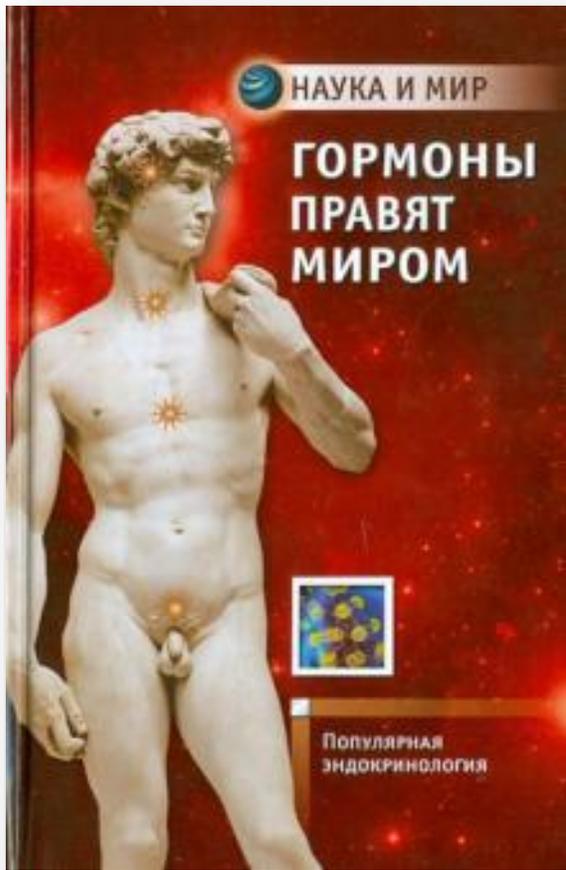
Здоровье человека напрямую зависит от обмена веществ в организме. Вещества, попадающие с пищей, должны быть должным образом переработаны и доставлены к клеткам, нуждающимся в них для роста, деления и восстановления. Когда эти естественные процессы нарушаются или замедляются, у человека может появиться лишний вес, развиться ломкость костей, подняться кровяное давление и возникнуть много других проблем со здоровьем, которые в итоге способны привести к тяжелым заболеваниям. Таким образом, и продолжительность, и качество нашей жизни, равно как и наша внешняя привлекательность, напрямую зависят от обмена веществ. Как же предотвратить нарушения в этом сложном процессе и стабилизировать его, если уже есть какие-то отклонения от нормы? Вы получите исчерпывающие ответы на этот и другие связанные с обменом веществ вопросы в этой книге, написанной медиком, диетологом и специалистом по метаболизму человека.

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



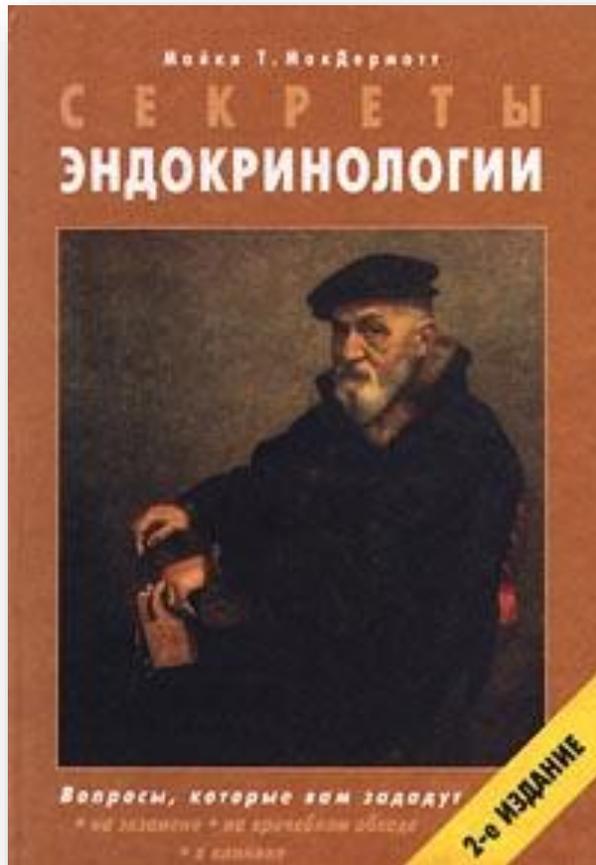
Щитовидная железа является частью эндокринной системы человеческого организма. От ее работы зависит нормальное функционирование всех систем и органов, поэтому так важно своевременное выявление и лечение эндокринных заболеваний. Эта книга не является лечебным пособием, поскольку лечением эндокринных заболеваний должен заниматься только врач! Данное издание предназначено лишь для ознакомления с существующими способами лечения и профилактики заболеваний щитовидной железы.

Каменский, А. А. Гормоны правят миром: популярная эндокринология/ А. А. Каменский, М. В. Маслова, А. В. Граф. – Москва : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2010. – 192 с. – ISBN 978-5-462-01063-7. – Текст : непосредственный.



Эндокринология - наука, изучающая жизненно важные органы человека, железы внутренней секреции. Они небольшие по размеру, но при этом филигранно руководят всеми без исключения процессами в человеческом организме.

Книга "Гормоны правят миром" рассказывает об основных эндокринных железах (щитовидная железа, гипофиз, гипоталамус, надпочечники, половые железы) и выделяемых ими гормонах, о том, как эти гормоны устроены, и каким образом они функционируют, к каким болезням приводят сбои в их работе.



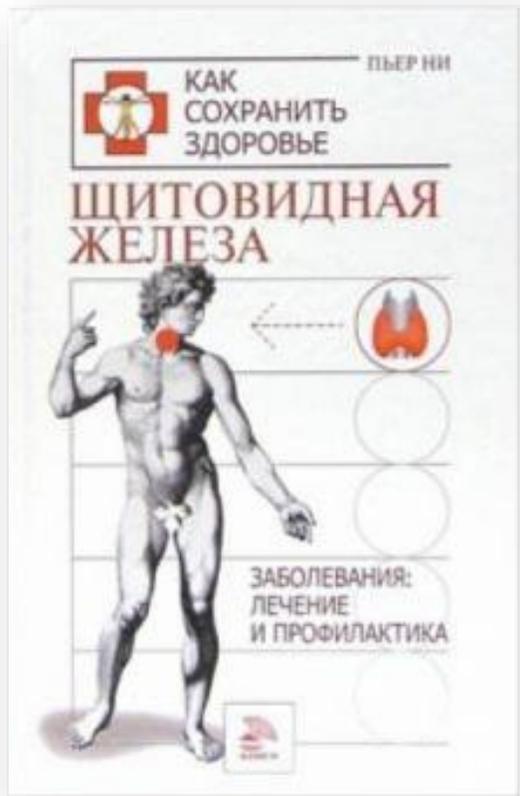
Современные достижения в эндокринологии, пересмотр ряда позиций стимулировали авторский коллектив к выпуску второго издания, значительно переработанного и дополненного. Включены новые главы по гиперпаратиреозу, гиперкальциемии при злокачественных заболеваниях, функциональным тестам определения функции щитовидной железы, назначению и злоупотреблению применением гормона роста и анаболических стероидов. Заново переписана глава по гипертиреозу. С современных позиций расширены и переработаны главы по остеопорозу, гиперкальциемии, нефролитиазу, по ожирению с широким освещением экспериментальных данных и генетических исследований. Для студентов-медиков, врачей различных специальностей, в первую очередь, эндокринологов и терапевтов, преподавателей и научных работников.

Волкова, Н. И. Щитовидная железа / Н. И. Волкова. – Москва : Эксмо, 2016. – 128 с. – ISBN 978-5-699-83645-1. – Текст : непосредственный.



Болезни щитовидной железы - одни из самых распространенных среди неинфекционных патологий. Однако в повседневной практике подобные заболевания нередко остаются незамеченными. В ряде случаев врачи используют малоинформационные диагностические методы, а лечение строится на устаревших алгоритмах. Профессор Волкова Н.И. с соавторами приводят самые актуальные данные о щитовидной железе: строение, функционирование, методы диагностики и лечения. Пособие будет полезно всем докторам амбулаторного звена, а также врачам скорой медицинской помощи.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**

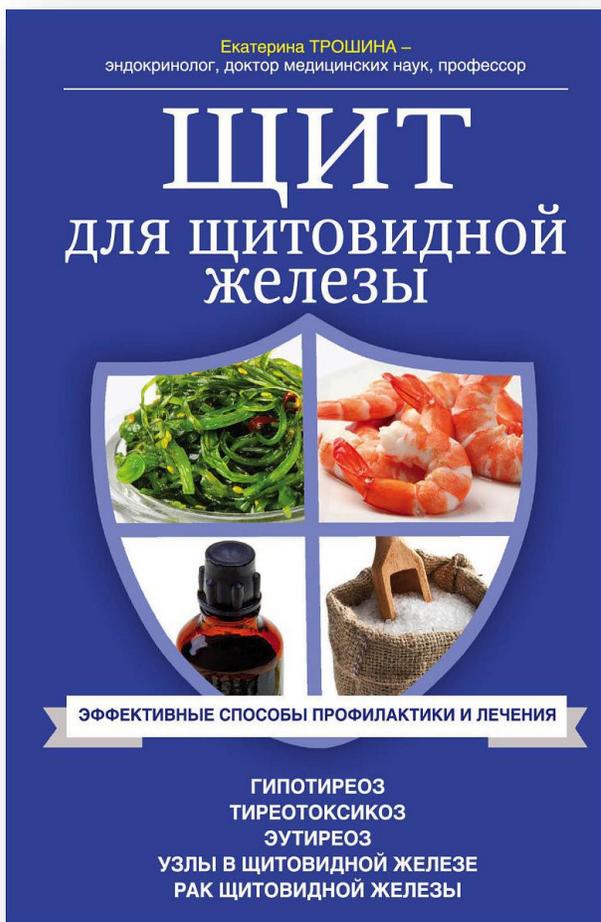


У вас ухудшилось самочувствие, вы жалуетесь на резкую смену настроения или без всякой причины испытываете тревогу, вам не удастся выполнить работу, с которой вы справлялись раньше. А что если причина всех этих неприятностей - щитовидная железа?

Что вы знаете об этом маленьком, но таком важном органе, регулирующем все процессы, происходящие в нашем организме, - от обмена веществ до регулирования массы тела, от состояния нервной системы до развития умственных способностей? Прочитав эту книгу вы узнаете о роли щитовидной железы в жизнедеятельности.

Ни, Пьер. Щитовидная железа. Заболевания : лечение и профилактика /Пьер Ни; перевод с французского А. Н. Степановой. – Москва : Мир книги, 2006. – 144 с. – ISBN 5-486-00337-4. – Текст : непосредственный.

Трошина, Е. А. Щит для щитовидной железы / Е. А. Трошина. – Москва : Эксмо, 2014. – 224 с. – ISBN 978-5-699-69644-4. – Текст : непосредственный.



Несмотря на то, что за всю жизнь человек потребляет всего лишь около пяти граммов йода - не более одной чайной ложки - все-таки йода россиянам катастрофически не хватает! Природные, среднерусские почва и вода этим элементом традиционно бедны. А ведь этот микроэлемент абсолютно необходим щитовидной железе! От нехватки йода в ней развиваются серьезные заболевания, страдают также и другие органы, ведь гормоны, которые вырабатывает щитовидная железа, регулируют фактически каждый процесс в организме. Если вовремя и правильно не помочь щитовидке, рано или поздно может встать вопрос о необходимости ее хирургического удаления.

Организм не может синтезировать йод самостоятельно, мы получаем его только с продуктами питания. Что же делать россиянам? Как избежать развития заболеваний щитовидной железы в отдельно взятой семье? Как обогатить свой рацион столь необходимым для здоровья элементом? Как быть тем, у кого уже имеются заболевания щитовидной железы? На страницах этого издания известный российский профессор-эндокринолог Екатерина Трошина отвечает на эти жизненно важные вопросы, дает множество ценных советов.

**ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»**



Автор - практикующий врач-эндокринолог с двадцатилетним стажем - ясно и доходчиво рассказывает об обмене веществ в женском организме, о балансе женских гормонов, об особенности женщин прибавлять в весе на определенном этапе жизни, связанном с гормональными изменениями. Прочитав книгу, вы узнаете о правильном режиме питания, о разумном активном образе жизни, что поможет вам достичь гормонального баланса и продлить молодость. Рекомендации и советы доктора Влиет полезны для всех женщин, кто хочет в любом возрасте сохранить красоту, стройность, энергию и здоровье.

Влиет, Элизабет Ли. Женщина, вес, гормоны. Как достичь гормонального баланса и продлить молодость / Элизабет Ли Влиет; перевод с английского Н. В. Бутовой. – Москва : РИПОЛ классик, 2014. – 416 с. – ISBN 978-5-386-07515-6. – Текст : непосредственный.

Зубарева, Н. А. Вальс гормонов: вес, сон, секс, красота и здоровье как по нотам / Н. А. Зубарева. – Москва : АСТ, 2018. – 351 с. – ISBN 978-5-17-105796-1. – Текст : непосредственный.



Наталья Зубарева - врач, специализирующаяся на гормональном здоровье и питании для баланса эндокринной системы.

В блоге @doctor\_zubareva, который читает более 2 миллионов подписчиков, - самые острые темы женского здоровья, бесценные советы и рекомендации, тысячи историй выздоровевших пациенток.

"Вальс гормонов" - это уникальная женская энциклопедия здоровья. Вы узнаете, как:

- снизить вес;
- избавиться от бессонницы;
- нормализовать женский цикл;
- стать красавицей с идеальными кожей, ногтями и волосами;
- почувствовать крылья за спиной и бесконечный приток энергии и сил.

Десятки ответов на самые важные и серьезные вопросы о женском здоровье, о связанных с гормональным дисбалансом проблемах и их решении.

Главное о женском гормональном здоровье простым и понятным языком от самого популярного доктора Instagram.

С КНИГАМИ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ  
ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ В ОТДЕЛЕ  
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»  
ЦГПБ имени А. П. ЧЕХОВА  
ПО АДРЕСУ:  
УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ)  
ТЕЛ: 340-318